

## Hygienekonzept der Yogaschule Braunschweig

- Es dürfen sich, entsprechend der Abstandsregeln, folgende Teilnehmer/innen in den Yoga-Räumen aufhalten:

Löwenwall 6, Braunschweig	maximal 10 Personen plus eine Lehrperson
„Auf der Tenne“, Poststr. 5, Köchingen	maximal 2 Personen plus eine Lehrperson
Yogaloft Wierthe	maximal 10 Personen plus eine Lehrperson
Mensa im Solarpark Wierthe	maximal 13 Personen plus eine Lehrperson.

- Die Plätze sind in der entsprechenden Anzahl über das Kursanmeldesystem unter [www.yoga-ayurveda.com](http://www.yoga-ayurveda.com) (Aktuelle Termine) buchbar.
- Für jede Yoga-Gruppe existiert eine Teilnehmerliste. Diese befindet sich bei der Lehrperson.
- für die Teilnahme an den Yoga-Kursen gelten die drei g's: geimpft, genesen oder getestet. Für den Fall, dass Sie nicht geimpft sind, legen Sie zu Beginn des Unterrichts einen zeitnahen Corona-Test vor.
- Der Zutritt zur Yoga-Stunde erfolgt einzeln und mit Atemschutzmaske im Abstand von 1,50 m zu den einzelnen Personen direkt in den jeweiligen Yoga Raum.
- Nur Teilnehmer/innen, die in dem jeweiligen Yoga-Kurs angemeldet sind, werden eingelassen.
- Der zeitliche Abstand zwischen den Yoga-Kursen beträgt 30 Minuten.
- Bei Eintritt in den Yoga-Raum sind Atemschutzmasken zu tragen. Diese können vor dem Üben dicht neben der Matte abgelegt werden. Beim Verlassen der Yoga-Stunde ist die Atemschutzmaske wieder anzulegen.
- Jede(r) Teilnehmer/in muss eine eigene Matte und evtl. Hilfsmittel (Decke und Kissen, etc.) mitbringen. Das Ausleihen von Yoga-Matten ist leider nicht möglich.
- Markierungen am Boden sorgen dafür, dass die Abstände zwischen den Matten und somit den Übenden eingehalten werden.
- Personen mit Symptomen eines Atemwegsinfekts wird kein Einlass gewährt.
- Nies- und Hustenetikette ist obligatorisch.
- die Yogakleidung muss bereits beim Ankommen getragen werden. Es gibt keine Umkleidekabinen.
- Vor dem Eintritt in den Yoga-Raum sind die Hände zu desinfizieren.
- Begrüßungen, die nicht kontaktfrei sind, sind untersagt.
- Es werden lediglich verbale Korrekturen durch die Yogalehrerin vorgenommen.
- Nach der Benutzung der Toiletten müssen die Hände gründlich mit der bereitgestellten Seife gewaschen und danach desinfiziert werden.